

EXPERIMENTA EN LA COCINA SALUDABLEMENTE

COCINAR, MÁS QUE UNA OBLIGACIÓN, PUEDE SER UN PLACER. Y PARA QUE REALMENTE LO DISFRUTEMOS DEBEMOS CONECTARNOS CON LOS ALIMENTOS.

TE INVITAMOS A MEZCLAR TEXTURAS Y COLORES, A VIVIR EXPERIENCIAS NUEVAS, A PREPARAR DELICIOSAS RECETAS QUE NO SOLO DELEITARÁN TU PALADAR SINO QUE TAMBIÉN CUIDARÁN DE TI. ESTE ES UN TALLER CON UN FORMATO ÚNICO. UN ESPACIO DONDE EXPERIMENTAS Y EXPLORAS, DONDE CREAR Y APRENDES MUCHO DE DIFERENTES ALIMENTOS Y TE LLEVAS EXCELENTE IDEAS PARA TU DÍA A DÍA.

EN ESTAS PRÁCTICAS SESIONES PREPARAREMOS:

ENSALADAS

Entenderás cómo hacerla, ya sea para un almuerzo o una cena completa, mezclaremos granos, cereales, carbohidratos, colores y texturas, entenderemos el poder de las verduras, los aderezos y mucho más.

DESAYUNOS

El desayuno es la comida más importante del día. Las opciones son infinitas, pero a veces por falta de tiempo comemos siempre lo mismo. Discutiremos conceptos sobre esta primera comida del día y descubrirás nuevos sabores.

ALMUERZOS

Aprenderemos como hacer un almuerzo fácil, creativo, completo y saludable. Entenderás que no hay reglas y podrás mezclar granos, cereales, vegetales calientes y fríos. Te sorprenderás con los sabores y texturas.

BEBIDAS

Nos deleitaremos con batidos y zumos, aprenderemos a hacer leches vegetales, sus beneficios y usos. Prepararemos bebidas creativas para acompañar nuestras comidas o simplemente para hidratarnos.

POSTRES Y SNACKS

Descubriremos como el sabor, equilibrio y creatividad hacen parte de deliciosos y saludables postres y snacks. Nos deleitaremos con bajas calorías y sabores sorprendentes. Al final tendrás muchas ideas fáciles y ricas.

TAPAS Y FIESTAS

Son muchas las ideas con las que podemos deliciar a amigos y familiares. Comida simple pero creativa. Crearemos tapas, humus con ingredientes poco tradicionales y al final tendremos una mesa deliciosa llena de sabores y colores.

LONCHERAS SALUDABLES

Así no parezca, la lonchera es una de las comidas más importantes del día a día. El secreto es que sea balanceada y apetitosa. Descubriremos combinaciones que nunca imaginaste y sabremos que la importancia de los alimentos puede ser un medio para enseñar a los niños a consumir todo tipo de comida.

Dirigido por Adriana Ospina

En los últimos años Adriana se ha dedicado al yoga, programas terapéuticos y talleres de cocina. En medio de estos interesantes campos de acción ha aprendido lo importante y relevante que resulta la buena alimentación. Cocinar se volvió un ritual placentero para ella y ahora quiere compartirlo. Hoy quiere invitar a todos a ser parte de esta experiencia para que juntos desarrollen la creatividad y el amor por la cocina saludable. Serán talleres sencillos en los que siempre se divertirán y experimentarán con los alimentos.

NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD DE SER PARTE DE ESTA EXPERIENCIA, ARMA PLAN CON TUS AMIGOS. ¡RESERVA TU CUPO YA, SON LIMITADOS!

ABRIL	MAYO	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
ENSALADAS	DESAYUNOS	ALMUERZOS	BEBIDAS	POSTRES Y SNACKS	TAPAS Y FIESTAS	LONCHERAS SALUDABLES
Viernes 22 11:00 a.m	Viernes 20 11:00 a.m	Viernes 17 11:00 a.m	Viernes 26 11:00 a.m	Viernes 23 11:00 a.m	Viernes 21 11:00 a.m	Viernes 25 11:00 a.m
Sábado 23 11:00 a.m.	Sábado 21 11:00 a.m.	Sábado 18 11:00 a.m.	Sábado 27 11:00 a.m.	Sábado 24 11:00 a.m.	Sábado 22 11:00 a.m.	Sábado 26 11:00 a.m.

\$120.000
Taller por persona

Paquetes:

5 talleres Dto. 10%
7 talleres Dto. 15%

INCLUYE: Ingredientes, memorias con las recetas, importancia de nuevos ingredientes, beneficios y guía de compras.

LUGAR: Kind Kitchen
Calle 79A # 8-82 Piso 2

CIERRE DE INSCRIPCIONES: DOS DÍAS ANTES DEL TALLER. INSCRÍBETE HOY MISMO!

ALIADOS:

